杏靈月刊是學輔中心專為學校教職員所創立的一份心靈刊物，內容主要為父母師長所關心的兒童、青少年教養議題，摘錄自中心所主辦的精彩師長講座內容，或知名親職教育專家所撰寫的文章，並不定期提供中心為師長們所舉辦的活動資訊。希望師長們會喜歡這份刊物。初創時期，若有缺失請多多包涵，並竭誠歡迎師長們隨時提供您寶貴的建議，以作為我們改進的方向。

歡迎師長們投稿喔！

電 子 信 箱 ： hsypsy@thit.edu.tw

大華技術學院學生輔導中心位置：**綜二館一樓**

從書寫治療淺談部落格之網路書寫

國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生 王薇棻

一、前言：

透過書寫，人的思想、意識與情感經驗得以顯現，然而從書寫當中亦可看到人與書寫是可以互動的，書寫亦能反過來重新形塑人對世界的認知與感受，影響人的思維，過去的書寫僅限於紙筆，然而近代因著科技發展，使得書寫工具有了革命性的改變，網路正是造成此改變的關鍵因素，網路已成了大眾化的書寫工具。在網路使用的調查統計中，根據經濟部技術處委託財團法人資訊工業策進會（資策會）電子商務應用推廣中心 FIND 的資料顯示，在 2006 年台灣 10 歲以上的上網人口，已高達 1185.6 萬，上網率接近六成(59.1%)，10-39 歲的台灣民眾上網率已超過 75%。而 40-49 歲的族群則是首度超越五成，有 55.3%的上網率，50 歲以上的民眾亦有 17.6%的上網率（資策會，2006）。整體而言，2006 年 12 月底止之經常上網人口為 976 萬人，而至 2007 年 6 月底止，我國經常上網人口已達 999 萬人，網際網路連網應用普及率為 44%；與去年相較，半年內即增加了 23 萬人（資策會，2007）。隨著上網率的增加，網路上提供方便的書寫空間成為網友上網書寫的絕佳環境，包括 BBS、留言版、討論區和新聞台等等，其中又以部落格為網路書寫的最佳環境，更能讓網友淋漓盡致地在網路空間中展演自我。

部落格(Blog)又被稱為「網誌」、「網路日誌」，不需要編輯網頁和架設網站等需要複雜而專門的技巧，就可以製作出具文字、圖片、音樂或動態影片等多元風貌的自我舞台，又有和 BBS、留言板或討論區相同的互動功能，可以更為多元的紀錄自我的心情與生活點滴，發表個人創作，又可以藉此擴張自己的人際網絡，使生活的觸角更廣也更豐富。近幾年部落格(Blog)業已大舉進入網路使用者的日常生活。根據部落格的使用普及率調查顯示，在 2006 年 8 月無名小站的使用者已高達 66.8%，Yahoo!奇摩部落格也有 48.2%的到達率表現，其他如 Webs-tv 所經營之天空部落在一年以來網友造訪的次數有 7 倍以上的成長，Xuite Blog 與樂多日誌亦有 2 倍以上的成長。在 2005 年 8 月的數據顯示，台灣部落格相關網站之使用族群過半數為 29 歲以下的網友，其中學生更為主要族群，各網站有 44.7%至 59.2%的使用者為學生，而上班族則約為 11.3%至 20%。及至 2006 年 8 月時可發現，雖然 29 歲以下的網友仍佔多數，但結構分

佈已有往上移動的情形，以樂多日誌和新浪部落格為例，30 歲以上的網友所佔比例超過四成(42.5%和 44.2%)，顯示部落格使用人口有成熟化的趨勢。就職業類別看來，在去年(2006 年)8 月各網站之學生約佔 32%至 46%，上班族約佔 19%至 25.3%，相較前年(2005 年)上班族有增加的現象（資策會，2006）。

由此可見,現今電腦與網路的發達,留言板與部落格已成為個人書寫的最廣泛的使用介面,網路書寫成為一種個人化及普遍化的習慣,且它也延伸出網路上特有的人我關係、重塑了個人認同，對個人生活適應、心理健康皆可能有長足的影響。

二、 網路書寫的特性

網路與電腦的特性使得書寫產生不同的特性，網路本身具有傳播的特性，可堪稱為一種訊息傳遞的中介媒體，具有公開與聯結社群的性質，亦具有虛擬、匿名的使用功能，使得書寫除了抒發情感之外，亦可成為個人展演的舞台，電腦則是讓書寫的速度和多元性提升，促使更多人將書寫變為一種生活化的習慣與個人化的演出空間。以下係針對網路書寫的特性作概括性的介紹：

（一）網路書寫的便利與快速

電腦打字與修改比起傳統的紙筆書寫更為快速方便，亦即網路書寫可以和口說一樣快，快速與修改的方便性讓人的思維與使意識的流動更流暢且更不受拘束。電子書寫接近人類思維的速度，出現了以作者為基準(writer-based)的寫作，引領自由和流動的感受，使用者自然地把所有浮現腦海的東西打上螢幕,因此這個速度鼓勵了書寫者的直接與快速寫作(張玉琦,2005)。網路書寫可以使人用更快的速度思考與寫作，書寫者亦習慣於一邊思考一邊打字，電腦的速度讓書寫者先把修辭丟在一邊，捕捉乍現的靈光，更不用侷限於過去寫作的標準則與正確性，因此網路書寫使個人的思維與情感經驗更快地被具體化，更快地外化為文字。

（二）多元化的書寫性質

網路上的書寫不再侷限於文字，而是將聲音、圖形、文字、動畫融合，開啟了多重感官和多向連結的面向，網路書寫可以運用的更廣泛的符號素材，例如聲音、圖像等，都成為了「書寫」的素材符號。王智弘（2007）論及網路文字使用的跳脫性，包括新創的網路語言、表情符號、情緒圖案，亦即文字上各種變化，如字型、大小、顏色或變形等，超越了傳統語言文字展現的有限性。現今的網路文學社群亦具有後現代詩的特質，利如文類界線泯滅、後設語言的嵌入、意符的遊戲、事件般的即興演出、更新的圖像詩與字體的形式實驗等後，將網路文學視為一種「新文類」，整合文字、圖形、動畫和聲音的文本，尚包括了互動的敘事結構，此外具有個人化、去中心以及閱聽人詮釋權力的增強等特色,成為台灣後現代狀況的書寫象徵(林淇瀁，2001)。隨著網路使用的普及化,網路成為人們於其中進行新的口語或新書寫語法方式的場域，此種網路書寫的多元化特質更是使個人在展現自我風格、敘述情感經驗、記錄自己生命歷程等更為豐富且具個人獨特性。

（三）網路書寫的空間特性

網路是一種虛擬的社會空間，能無限的擴大生活圈、聯結各式各樣的人、超越真實環境的限制，其空間特性如下：

1.匿名性與異名性：

匿名性(anonymousness)指的是一種嚴格的匿名定義，在這樣的定義中，使用者將自己的身分完全隱藏，在虛擬社群中，真正進行匿名的使用者並不多，大多的使用者皆屬於異名性的模式，將現實生活裡的自我加以延伸創造，匿名性、異名性和真實的本名可能是互相鑲嵌的，因應著不同的網路使用動機、環境和社會連帶而呈現出不同的樣態（簡恆信，1998）。

當然網路上的身份認同可能和現實生活中的自我認同一樣，但亦有許多人形塑出另一個完全不同的自我，在虛擬世界中，使用者具有相當大的自由度，可以使用暱稱、簽名檔等代號來替代現實生活中單一且無法任意更換的姓名，並塑造出其代號暱稱中的個人特質，甚而進一步產生身份認同。這種網路「化名」(pesudonymity)的現象，如同社會學家 Erving Goffman 對於現實生活的前台/後台觀點一般，網路上的人際關係如同一場探索自我認同的遊戲，依靠所有參與者共同建構出遊戲的真實性（王家茗，2001）。網路使用者雖然使用的不是真名但仍有代稱，此代稱亦代表了自己或是自己想在虛擬舞台上展現的自我。Turkle 認為藉由嘗試不同的人格，可使人建構更廣泛的自我認同，亦使人更彈性的探索自我不同的層面(鄭如安，2007)，因此網路書寫亦能使人較不侷限於現實生活中僵化的身份認同，反而能去實現理想的自我身份，提高自我價值。

2.半隱密性：

網路書寫者雖然沒有實際看到對方在觀看，但又知道有人觀看。網路既具私密性也具公共性的特質使得其成為公私互涉的雙元空間（陳弘儒，1996)。如同王智弘（2006）提出部落格之「薄紗舞台效應」，認為書寫個人不為人知的心是原為相當隱私的事，卻又將此私密日記刊載在個人部落格上，可能受到他人觀看，除了滿足了個人自戀、暴露自我或被偷窺的心理，同時亦滿足他人的偷窺慾望。然而，他人觀看與回應亦可形成作者繼續網路書寫的動力，具有正向鼓勵的作用。

網路書寫本身就具有某種被觀看、被閱讀的動機，這又回過頭來影響到作者如何書寫、如何呈現自己。網路上的讀者，即便沒有實體，卻是確實存在著。讀者在網路上可以進行明確的回饋，讀者也有可能就是身邊的人，讀者甚至有可能參與文本的創作，這種作者讀者逆轉的關係，正是諸多網路理論所提倡的，網路讓以單一個人為主導的書寫概念有鬆動的跡象(王家茗，2001）。

這個網路舞台的半隱密性亦透露出個人書寫不再同於過去自我書寫的藏匿習慣，網路書寫成了自我私密空間與公共場域空間的聯結，代表著在網路書寫中個人的私我空間更加的開放，也許也更展現現代人展露自我私密、與他人互動、被人理解的渴望。

3.接近性：

接近性(proximity)原本是指地理空間上的距離遠近而影響人際吸引的現象，但網路上的接近性則是以互動的頻率來定義較為合適，而當時常利用網路的互動時，接近性的效果就會產生（鄭如安，2007）。一旦雙方能夠建立起穩定的互動關係，在網路上也有可能進行如同真實

世界一樣的互動，而且在虛擬社區中，由於去地域性和去時間性的特質，在互動的深度和強度上反而可能比真實社區更容易建立起完整的社會網絡關係（簡恆信，1998）。因此，在網路書寫的空間中，與他人互動頻率多寡亦帶來心理上的親密與聯結感，滿足了個人在現實世界中可能因人際疏離或各種原因、限制而無法與他人有親密的關係或深層的聯結。

三、網路書寫與書寫治療的應用

簡怡人、詹美涓與呂旭亞（2005）提到早在書寫治療一詞出現之前，書寫就以和治療性的功能並存了。過去已有需多詩人與小說家都曾以自身的創傷和負面情感經驗作為書寫的靈感來源，並在書寫的過程中達到經驗的重新轉化與療癒，而且其作品也成為讀者療癒的媒介。目前，治療性的書寫已被使用來增進洞察力、自我意識和適應健康的功能，另外也可在協助診斷上提供有關人格功能的資訊，作為治療性和預防性的應用。在美國已有醫院嘗試提供部落格讓病人在網路上分享其感受，而且接受網友的互動與回饋，產生支持性的團體氛圍，促進病人的正向回應，足見部落格的網路書寫具有情緒抒解與社會支持的治療性功能（王智弘，2006）。Pennebaker(1990)的研究亦已證實書寫中情緒性的揭露(emotional disclosure)與健康之關聯性，其認為書寫或敘說自我的情感和思想是一種強力的「自白」(confession)形式，例如以第一人稱書寫情感與思想或詳述事件經歷等，有助於克服創傷事件與經驗(引自 Wright, 2002)。在網路上由於匿名性的作用，能使某些甚難以啟齒或不為人知的創傷表露出來，在筆者閱讀他人往至以及在 BBS 上閱讀的經驗，亦有某些受創者或有心理困擾的網路書寫者選擇用曖昧模糊的文字，可能此一網路的匿名性雖對某些人未能具有相當的安全感，但表示了網路書寫已經提高受創者或有心理困擾的人表達經驗與接受他人幫助的動機與意願。

書寫治療強調可以藉著創作來澄清人生處境和心境，比較多的方式是把個人的記憶寫自傳，類似敘說生命史的方式來進行，而由參與者以筆觸來回顧當時之感受與想法。此外，書寫者並非為純然的書寫者，因為書寫生命故事時，其同時也是一個被自己所描述、觀看甚至觀察的對象，簡怡人、詹美涓與呂旭亞（2005）認為在「書寫時的自己」與「書寫文本內容中的自己」之間會發展出不同的客體化關係，書寫者可以採取一種「他者」的角度或位置來認識、理解自我，此也能促進個案變成自己問題的專家，形成更積極的自我幫助。李偉斌（2006）認為當事人藉由網路書寫，可獲得自我體驗與覺察，閱讀他人網路書寫也同等有部分覺察，書寫後經由他人回應也會獲得體驗覺察，在反覆交替下，不斷的產生與改變心理過程。亦即，在網路書寫中，書寫者常常回顧過去自己所寫的文章，在重新觀看與閱讀的過程當中，重新以他者的位置與過去的自我產生對話，並重寫自己的故事。再者，在網路空間中具有真實的「他者」，他人的觀看亦會促成書寫者同樣採取他者的角度來觀看自己。

書寫治療中包含生命史、生命故事的撰寫，在書寫生命史中個人藉由主觀故事情節的選取與撰寫，將故事組織成有意義的整體過程，並理解個人生命主題的發展歷程(張慈莉，1999)。

亦如同敘事治療(Narrative therapy)著重故事敘說與故事重寫的過程，視生涯為主觀經驗，視當事人為文本，諮商的目標在於個人生命故事的再造及生命意義的賦予。敘事治療鼓勵人透過時間向度連接生活經驗，或將之說成故事，並用欣賞與反思態度去看自己的參與詮釋行為，讓人在說與重說自己故事的時候建立「寫作」感和「重寫」感。敘事治療認為而人是他自己世界的主角或參與者，這個世界則是詮釋行為的世界，每敘說一次生命經驗都是新的世界，人和他人共同「重寫」故事，因而塑造自己生活與關係的世界（廖世德譯，2001）。在網路文學領域中，亦可見獨特的書寫者－讀者互動而多向的文本創作，網路的去中心化(decentralization)與互動性(interactivity)提供了瀏覽者實際參與介入的書寫可能，脫離了作者的單向詮釋權，容許瀏覽者介入並予以不同的詮釋解讀，使得文本論述中的詮釋框架產生移動或擴展，使得讀者也和書寫者一樣，享有生產文本意義的權力(林淇瀁，2001)。部落格中，書寫者與讀者具有自由開放的互動與相互回饋，讀者能夠針對書寫者的文本。

在網路書寫中，由於網路的便利使他人瀏覽變為頻繁且稀鬆平常，可見網誌中經常有網友的觀點或經驗分享等回應，網友們可能會有的一種「好奇」態度，並已以正向關注、積極傾聽或善意、尊重、欣賞的角度去回應，網友從消極的故事聆聽者轉為積極的故事之共同參與者，隨著時間的發展與更多生命經驗交織，此時敘事者對於事件中的自我、世界與他人可能產生不同或更豐富的詮釋，在與他人共同重寫故事當中，敘事者可能產生不同的自我瞭解，更能看見自身的主流故事之外的部分，以更豐富和有意義的方式建構其生命的故事，進而形塑出嶄新的自我，讓自我認同更正向、有彈性。

網路書寫中的分享與回饋亦有促使去病理化的功用，網友可能會以非病理化的方式傾聽，而不同於醫生給予診斷式的病理標籤，減少敘說者的自我標籤與無力感。在精神醫療的醫病關係中，在這樣「病理文化的內化過程」中，無形中有著「去人性化」(dehumanization)的傾向，案主是被當做一個「物」，一個「客體」，供觀察、實驗、診斷、分析，可能會忽略、甚至貶抑當事人的論述權力與詮釋的權力，做出「標籤化」的診斷，於是，標籤變成了一種「宣判」，案主的生命被侷限在某種病理的狀態中（周志建，2002）。不同於一般治療關係，網友並非所謂的「知識權威」，網友與書寫者處於平等的地位，此種平等的關係更能以書寫者為主體，主導的權力在於書寫者的手中，自發性的進行自我觀看、反思與重建。書寫者的公開以及網友的正向回應，使得原先可能具有「隱密不欲人知」的羞恥感，覺得自己有問題的一種病理化的感覺或甚至自己給自己貼標籤，然而透過這種「去病理化」（de-pathologization）的方式，可以幫助當事人找回自主力量。

最後，書寫治療中除了日記、生命史、生命故事的撰寫，尚包含自由寫作詩詞創作、信件或明信片的書寫等等。對於遭受心理健康之苦的人，創造性的書寫能提供一個有效的發洩途徑（Kate, 2004；引自簡怡人、詹美涓與呂旭亞，2005）。誠然，網路提供了「更富多元性、更有創造的空間，更講求互動、更具動感，更有混雜拼湊味，更缺乏對外物的指涉性，更有自我反射與自創世界的可能，琢磨出兼具為學想像與圖像聲音想像的立體的、新的美學經驗」（引自林淇瀁，2001）。網路書寫特質的自由與多元更能引發個人豐富的創作表達，例如詩詞與藝術創作、以音樂或影片記錄生命等，使書寫者能在各式各樣的創作當中盡情展現自己的特質原貌和真實的生命情感，亦能使生命書寫昇華轉化為一種美學的經驗，為個人生命增添幾分美感與正向感受。

四、結語

網路的普遍性與部落格的流行讓網路書寫已成為許多現代人抒發情感、自我形塑、甚至自我療傷的管道，當書寫者進入深度書寫時，生命議題與深層的內在自我一一的浮現，不再以逃避的態度，而是真誠的去面對這些生命議題，也一步步看見那些未曾觸及的內在深層自我，在書寫中一層一層地揭開面紗，才發現自己壓抑許久的真實自我。在書寫揭露的同時，可能也會發現他人其實能夠接納這樣的自我，也開始欣賞起真實的自我，因此更加有勇氣和信心去形塑新的自我認同，而不是只是陷入消極的自我檢視或自我批判。再者，相較於傳統的寫日記，書寫者反而可能只能活在自我的生命故事詮釋中，但網路書寫不是只是讓書寫者活在自己的現象場中，而是聯結了自身與他人的現象場，反而更加的跳脫個人的「虛擬世界」，使個人的自我瞭解更加邁向後現代的多元真實，看見自我的更多全貌，其中正向的社會互動與生命故事共構也將網路書寫者的生命故事帶往更豐富的詮釋與更深層的內在自我療癒。如同黃素菲（2005）所言生命敘說與書寫的療癒並不能給出一個最終的答案，而是使人能安住於不確定之中，或說是使人能帶著舊傷用新的態度面對生命給人的無盡難題。面對生命事件，詮釋要的不是一個正確答案，而是要產生更多元面貌的生命意涵，而後更安然自在與自我共處。最後，網路書寫與書寫治療的概念若能夠結合應用在諮商領域上，使網路書寫中的治療性因子能有效發揮，促使現代人使用網路書寫的方式來自我成長或自我療癒的話，不啻能促進大眾心理健康上有效之一級預防

感謝各位師長們的支持與愛護，您的參與就是對學輔中心最大的肯定與鼓勵！本學期學輔中心將持續提供全校教職員生更完善的服務，期待您的繼續支持與不吝指導！

杏靈月刊

期　　數：9602-2
發行日期：2008 年 4 月

發 行 人：陳文洲
主　　編：王素闌
編　　輯：朱芳嫻
發 行 處：大華技術學院 學生輔導中心
綜二館 一樓
電　　話：03-5927700 分機 2332
投稿信箱：fang601@thit.edu.tw

本期主題

打造能活用知識的少年思想家

主 講 人：游乾桂
演講日期：97 年 4 月 11 日

杏靈月刊是學輔中心專為學校教職員所創立的一份心靈刊物，內容主要為父母師長所關心的兒童、青少年教養議題，摘錄自中心所主辦的精彩師長講座內容，或知名親職教育專家所撰寫的文章，並不定期提供中心為師長們所舉辦的活動資訊，希望師長們會喜歡這份刊物。

竭誠歡迎師長們投稿，與大家分享您的教學心得、生活經驗。

打造能活用知識的少年思想家

講述：游 乾 桂 心理專家

文編：陳 怡 伶

惜「緣」，是教育優先要件

教育中，一定要放入「緣」的元素，缺乏緣分的珍惜，學校工作許多的可貴將被忽略，甚至淪為只是販賣知識的銷售者。撇開學校環境，談到家裡孩子如何看待「我們」時，常想，孩子為什麼叫我們「爸爸」、叫我們「媽媽」，除了因為被我們教導養如此稱謂外，更重要的是，在這倫常框架以下，那無形聯繫著我們的情誼。

在家庭中，這樣的情誼是血肉之親的親情；到了學校，就是可以深遠影響學生一輩子的師生情誼。這也就是我們所說的--「緣分」吧！當我們珍惜這擦過我們身邊、甚至駐足在我們生命中好一段時間的另一個生命時，緣分的曼妙，也就在這當中發芽、結果。

若身為師長的我們，能先轉念視每個學生、每個孩子來到我們生命中，是可貴的，我們就更能發揮創意，去想想自己究竟有什麼寶貴的地方能傳承給這年輕的下一代，或者我們能引發他們如何朝正面、積極、豐盛的人生開發。

孩子能停留在我們身邊多久，我們真的是很難想像。一些書中提到，12 歲以前孩子是我們的！進入國中、高中，孩子成為朋友的！看得更遠一點，當孩子長到我們這麼大，更不再是父母的，而是別人的了！拉到發展的時間軸來看，我們就會警惕自己要多麼珍惜孩子還在我們身邊的時候！這是人生相當短暫的一段，我們能影響孩子，將生命的美、我們的愛與善，傳達給他們的黃金時刻！

進入我們這如同夾心餅乾的人生階段，雖然知道我們的父母好需要我們，但是，同時我們也有了自己必須負責的家庭，成年子女就是很難再像過去一樣時常圍繞著父母。想到這裡，更提醒著我們，要珍惜孩子現在願意聽我們說、願意向我們說的時候！

所以，不論在家庭、在學校，許多的氛圍必須靠我們來填入，它是人生的情誼、是我們的珍惜與感謝！當身負家庭教育、學校教育重責的我們，能有如此的視框來看待下一代，我們就會有更多的耐心，環境也就能充滿更多的暖流！這股暖流，是「教育」中第一可貴！第一不可漠視的！

「愛、心、情」三元素是教育不可或缺

缺乏愛的環境，讓人不禁聯想到日本電影「楢山節考」，這本書大致敘述著一件事情，就是人到七十歲以後，兒子會將父母背至山上丟在山涯邊，以減少食物、照顧人力的支出。而山涯邊，滿山遍野的白骨，都是前人曾與現實生存逼迫交戰所遺留的痕跡！當環境中缺乏資源、漏失了愛心，僅能剩下的，也只是殘脆的白骨。

回到家裡，看看我們與孩子之間，如果抽去愛，那麼我們就不叫「親子」，孩子只能稱為我們的「產品」。若孩子今天相當優秀成為醫生，但，他卻不愛我們，那與我們又有何關係呢？他，只不過是個「醫生」，而不是兒子、也不是女兒！

所以，愛，對我們而言，其實是一個勾串，唯有愛能勾連起上一代與下一代的關連。只又愛，不論距離再遠，我們都會有聯繫，孩子也才願意說「爸爸，再遠我都要和你喝一杯咖啡！」能培植出如此的下一代，才是教育中美麗的恩典。愛，是我們傳承給孩子最大的禮物！

試想，如果一個孩子從來沒有被愛過，有天成為醫師，他如何有能力去愛人呢？如果我是醫生，我不會關懷病人，那我是醫「生」，還是醫「死」呢？如果我們教育孩子成為一個科學家，他卻沒有對人類福祉的關懷，那麼，充其量也只能說是位有高深技術的恐怖份子！從這裡就可以看出，教育還是得回到最原始的愛！一切專業出發的起始點，都是為了提升人類生活的品質、提升生活的美妙！若忘記這起初的源頭，只看「量」上的成果，將使我們忘記教育的本意，教育也只能說是加工生產線上的一個作業機台而已！

講到教育的「心」，有一回在朋友家我發現了一個小巧可愛、超級精美的筆筒，那筆筒是個鞋子狀的銅製筆筒，我問朋友在哪裡可以買到，朋友很神秘的說「你有錢也買不到！」謎底揭曉才知道這是將孩子生命中第一雙鞋特製鍍銅所做成，確實全世界僅有一雙！我也佩服著這對父母紀錄孩子成長的用心，連孩子生命中的第一步都化為不朽的創作！當我讚嘆朋友「好有心」時，朋友回我「不是好有心，而是好有回憶！」我想想，「真的！沒有回憶沒有一切！」

當我們生命疲乏時，是什麼支撐著我們不垮下、不洩氣？我想，是生命中每一段摯愛在我們心裡迴盪著暖流的回憶！若一個人到了五十歲，要他回想過去，他說「我沒有回憶耶！」這是件多麼恐怖的事！那麼，這五十年空蕩回憶的日子，究竟做了些什麼？而讓人不得不警惕的是，沒有記憶的童年、或者只記得電動玩具的童年，是人們越來越頻繁的心理狀態！

期待我的童年、我們配偶的童年、和孩子童年的回憶，是有連結的！因為回憶是一切！在我這位朋友家，他們的掛畫不是名畫，而是將兒子第一件衣服、第一雙襪子裱框掛起來，作為裝飾全家心靈的回憶。當一個家庭能充滿各種回憶，就能讓家人們更緊密的連結，讓孩子們即便長大了，遇到任何人情冷暖、艱困挑戰，都會記得家是永遠的避風港、師長的接納是他最強的後盾！有這樣的支撐，就可以讓人有衝破難關的毅力與勇氣！

感謝我這位朋友如此用心的為孩子做紀錄，看見他的用心，也提醒我珍惜孩子成長的點滴回憶！從此，我也仔細珍藏孩子的每一項作品、孩子寫給我的每一句話，甚至孩子只是寫在衛生紙上，我都藏在我的「秘密寶盒」中！這些收藏，你今年看、明年看可能沒什麼，但，十年後再看，就真的好像我們與孩子間的秘密，是我們共有的珍貴回憶，也看見我們彼此在這段寶貴親子關係當中共同的用心。

第三個元素--「情」，我一直認為家要具備這個功能，才配稱之為「家」。有次到了一個朋友家，我很感觸地對他說「你的家不像家，而像是個旅館」，第一因為我看到這個家長得真像旅館，第二是我看不到這個家有「情」！有一回，我這朋友稱他配偶為「室友」，本來以為他開玩笑如此謔稱，後來才發現這不是玩笑話，而是一個失情、失溫的家庭悲哀！如果家成了旅館，那麼夜深了，為什麼要回這個地方，而不到其他旅館？失去情感的家，也就不再是唯一，被取代性也就大大增高！

我聽過一個孩子說「我在家裡想家」，為什麼一個人待在家裡卻還想著家？其實，家庭有兩種力量，一個是推力、一個是吸力！吸力，是讓我們存在家庭的最大力量；推力，是讓人想逃的力量。希望大家的家庭是吸力大於推力，也希望我們有讓自我、家庭、學校產生吸力的智慧與魅力！

大家應該都共同有一個民歌的記憶，有首“點一盞燈”歌詞「點一盞燈，等晚歸的人回來！」希望我們都是點亮家庭那盞燈的人！家庭需要那一盞燈，才能獲得安頓！因為每個人在外都會有波折，絕不可能有那種也無波瀾、也無雨的神話境界！讓我們家庭成為一個安全的港灣，用愛、心、情來滋養我的們下一代，我們會獲得更多新的思維來教育孩子！孩子也才能享受真正的生命，體會學習真正的意義與趣味！

跳脫單一評價的大金字塔，進入優勢能力的小金字塔

在台灣，我們教育孩子常常無形帶給孩子自信的損害。法國人當孩子考七十分時，父母是開心地讚美孩子「很不錯，會七成了！剩下三成就簡單了！」但，

在台灣，孩子考七十分會是多慘啊！難聽一點，父母可能會說「你沒有腦袋啊！我猜你一定沒有把腦袋帶到學校去！」好聽一點就說，「為什麼沒有考一百分！」

我們常謙卑的以為自己和國外發展相差甚遠，其實不然，在教育體系的完整上，我們在國際上已可算步上軌道、且相當入流的了！但，在執行面、哲學面，仍然有待更進一步的重整！我們所持的哲學究竟是什麼？我們能不能看孩子的優點比缺點更多？歐美國家的思維中，習慣看待孩子的優勢！這套哲學觀，實在是我們所該學習的。當然人同時擁有優點與缺點，但，他們相信「人的缺點永遠勝不過優點」！而一個人要在社會生存良好靠的就是優點，靠著證明自己的優點比別人好很多來嶄露頭角！

我們要學著「不要將孩子的缺點放大」！當一個人的缺點被放大時，所得到的是自卑！我們經常能發現很多優秀的人，對自己仍相當不滿意，對自己所做的努力永遠覺得不夠！我們要有一個新的思維來看待教育，教育應該是兩個金字塔，而不是只有一個金字塔的！在我們成長的環境中，很容易將孩子逼入一個金字塔中，以此衡量孩子成敗；而我們也總單一的將某幾個行業放在金字塔最高點。

在眼光只有一個金字塔的環境中，孩子很容易獲得的是挫敗，因為，畢竟在整個大環境下，能夠擠入那一個金字塔頂端的人，是少之又少的人口比例。如果，我們可以擴大視野，發現孩子的長處，讓孩子發展自己的優勢能力，孩子也就能在個別的領域中，進入他興趣的金字塔，發揮自己的天賦。當孩子是在被師長鼓勵的眼光中發展，且是發展他的興趣、他的專長，孩子就能有毅力突破學習的瓶頸，並且在這堅持當中，不斷地發揮自己的創意！

作輔助孩子發現他專屬小金字塔那雙愛的推手，是我們能送給孩子一生最大的禮物。這份愛、這份陪伴、這份接納、這份掌聲，將使孩子成為自己生命的快樂掌舵手，也讓孩子有機會航向各種超乎我們預期的驚喜桃花源！相信孩子有這樣的能力，相信孩子有這樣的勇氣，孩子可以不再被單一金字塔的量化評量給壓垮，也可以不再壓抑、抹煞自己真正的長處！當學習能成為樂趣、志趣，不僅只是分數與競爭，你會發現，每位孩子都可以成為活用知識的少年思想家！

～精彩預告～

21 世紀的贏家 － 談飛躍壓力與情緒調適

主講人：饒夢霞 教授 （成大教育研究所）

演講時間：97.05.23 （五）下午 1：00～4：00

演講地點：學生輔導中心 （綜二館）資源教室二

杏靈月刊

期　　數：9602-3
發行日期：2008 年 6 月

發 行 人：陳文洲
主　　編：王素闌
編　　輯：朱芳嫻
發 行 處：大華技術學院 學生輔導中心
綜二館 一樓
電　　話：03-5927700 分機 2332
投稿信箱：fang601@thit.edu.tw

本期主題：好文共享

用「慢養」打造孩子
～牧語軒的教養寶典

選自「張老師月刊」第 365 期

杏靈月刊是學輔中心專為學校教職員所創立的一份心靈刊物，內容主要為父母師長所關心的兒童、青少年教養議題，摘錄自中心所主辦的精彩師長講座內容，或知名親職教育專家所撰寫的文章，並不定期提供中心為師長們所舉辦的活動資訊，希望師長們會喜歡這份刊物。

竭誠歡迎師長們投稿，與大家分享您的教學心得、生活經驗。

用「慢養」打造孩子 ～ 牧語軒的教養寶典

選自「張老師月刊第 365 期」

求你塑造我的兒子，心地清潔，目標遠大；使他在指揮別人之前，先懂得駕馭自己；不忘記過去的教訓，又能伸展入未來的理想。

——麥克阿瑟〈為子祈禱文〉

文／高惠琳

悄步走進會議室，已有三、四十名大人坐在裡面，有的抬頭仔細聽講，有的則是低首振筆疾書，一種專注與投入，讓人儼然有如走進時光隧道，回到國、高中那段聯考的備戰歲月。只不過這是場演講，黑板一旁貼著小海報，標示著：「講題：家有國小兒　父母如何伴陪成長」、「講師：牧語軒老師」。

一堂兒子為她開的課

從國中地理老師、輔導主任，到高中教務主任。牧語軒自己從沒想過，退休後的日子還會這樣的忙碌和精采，而且離不開舊業：「說」；兩年多來，她的演講場次高達二百五十多場，足跡遍布全省各國中、小學，舉凡「父母陪讀」、「自學能力的培養」、「讀書計畫」、「基測準備」、「生涯規畫」等，都是她的演講重點。

此刻，黑板上映射著牧語軒用電腦 power-point 整理出來的重點題綱：「父母各階段的角色扮演」，望著臺下一張張緊繃、愁苦的臉孔，是如此地熟悉、深刻，曾經，這也是她的心情寫照。「當老師的，最大的恐慌就是自己的孩子教得不好。」她說。但小兒子「離離落落」的學習狀況，卻成為她不得不面對的磨難和考驗；上課不專心、功課寫了半天還寫不完、過度好動，經常被班級老師罰站、罰寫、罰拖地……，「有好長一段時間，我一直懷疑他是不是小時候從桌上跌下來時摔壞了腦袋？」她苦笑著。

不信在課堂上作育英才的自己會教不來自己的孩子；於是，她用盡各種方法處理兒子的問題，但計畫總不如變化來得快，舊問題還沒徹底解決，新的狀況又接踵而來，洩氣和挫折有如解不開的結愈纏愈緊，縛綁得她幾近心力交瘁。「打呀、罵呀、鼓勵呀……，能做得都做了，怎麼就是沒進展？有時真的好想放棄喔！」看著臺下大家紛紛點頭如搗蒜，流露出同理的表情，她猛然脫口：「真的要放棄嗎？你們想，連自己的父母都放棄了，還有誰能幫他呀！」

就在這種「為母則強」的不得不心態和決心下，她伴著兒子一路從小學奮戰到國中，低潮、氣餒、再爬起……。幾年後，曾被懷疑是「秀斗」的兒子竟然衝進了師大附中、繼而奔赴台大電機系。

望著全場父母，她停了一下，然後懇切地說：「不要放棄孩子！現在孩子都很活潑、好動，常有無法專注學習的情況，尤其是男生。給他們時間，但不要放棄！」

再能幹，還是個經常操心的媽媽

「有誰家裡的孩子沒有學才藝的？請舉手。」話語一落，頓時大家面面相覷，有些人交頭接耳，小聲說話；半晌，不見任何高舉的手。「學什麼？樂器、畫畫、跳舞、下棋、珠算、作文、打球……？」牧語軒一一點名著。「現在工作賺錢真不容易，偏偏才藝費卻愈來愈貴，對不對？可是不學又怕孩子比不上別人，或是埋沒了天分，是不是？」對！所以她的一雙子女從小也是學遍各類才藝。只不過，女兒的打擊樂學了半天，敲起來永遠都是「怪怪的」，兒子的鋼琴彈得像是要把琴鍵狠狠地戳破。每次的學習，總讓她在孩子的反彈情緒、高昂的學費、不可得知的未來中躊躇、焦躁著。

「到底我要培養孩子成為怎樣的人？」她不斷地自問著。縱使是校園裡教學卓越、輔導手腕高強的知名老師，但當回歸「媽媽」這個天職時，所有的光環、喝采瞬息消退，她單單只是一個會忍不住擔憂、多慮、到處求教的塵世母親。「後來朋友告訴我，除了學科，一切才藝的學習還是必須從興趣出發。」「老實說，孩子感不感興趣、有沒有天分，學個半年就可以看出來。要是真的學不來，或是孩子就是不喜歡、學得很痛苦，該停就要停。何況，你們說，賺錢真的好辛苦呢，對不對？」她揮舞雙手，精采比畫、訴說著，臉上盡是心疼家長的不

捨表情，引得肅靜的全場忍不住爆出了笑聲。

沒有不生問題的家庭

「小學生說：為什麼有那麼多的書要念，還要補東補西，每天都好忙喔！中學生會說：爸媽幹嘛那麼在乎成績呀，考高分將來就一定有出息嗎？其實考不好，我比他們還要痛苦吶！高中生則說：拜託～不要再管東管西了，我已經長大，可不可以多尊重我一點呀！」曾經當過國中訓導、輔導老師，高中教務主任，比起其他老師、家長，牧語軒聽到更多孩子的心聲和吶喊。但是，因為自己也是兩個孩子的媽，在心疼孩子之餘，她絕對也深諳為人父母會有的焦慮、無奈與挫折、難過。

「我們做父母的，最大的掙扎、壓力是什麼？不就是到底該怎麼做，對孩子才是最好的？」她一針見血地道出；臺下，有家長忍不住偷偷拭淚。赫然想起美國麥克阿瑟將軍的〈祈禱文〉，想著這位征戰無數、功勳彪炳的鐵錚錚漢子，在太平洋大戰的遍地鋒火中，在軍事如麻、紀律如山裡，他卻忍不住偷偷地在心窩最柔軟處保留著一區專屬給孩子的愛與關懷。天下父母的癡、傻、固執，往往不就是如此。

「孩子是要慢養的，做父母的都應該學會容許孩子去試探不同的東西，趁著他們年輕，自癒力強，跌倒一下不會怎樣，沒關係的啦。」牧語軒款聲安慰著大家。她何嘗不也經歷過孩子走樣的時候：女兒小五時迷上小說、漫畫，還偷偷地躲在棉被裡拿手電筒照明「苦讀」；而兒子也曾經偷偷上網咖，逾時未歸！

為此，她進行過禁書大掃蕩行動、跟先生來一趟居家附近的網咖參訪之旅，並用耐心等待孩子自己去體驗、發覺脫軌可能衍生的問題。

學習當望遠鏡爸媽

「孩子每天都在變，你總不能天天都跟他生氣、硬碰硬，畢竟他是小孩，你是大人呀！」她嘆了口氣。「我覺得，做父母的只能學著像彈簧一樣的彈性，去順應孩子的變，不過～」她加重了語氣，「方向很重要，如果要去高雄，偏偏往基隆走，再努力、再拚命也到不了

呀！知道嗎，父母的失望和棄守，往往是孩子學習、成長的最大阻礙，所以方向、原則一定要正確、守住。你們說，辛苦生孩子做什麼？不就是生來疼的嗎？只要你不去損他、嫌棄他，就一定可以幫助他。只要好好陪伴、引導，每個孩子遲早都會走出一條適合自己的路。」

會後，原本沉寂的會議室，突然像點燃引信的爆竹，家長們霹哩啪啦地搶著舉手發問。有後悔不已的母親，發現當初送孩子上離家較遠的私校是件錯誤，不知該怎麼辦？語氣顫抖的年輕父親，訴說著打罵不乖孩子的痛苦與無力。有面對孩子帶著耳機聽音樂念書，束手無策的焦急媽媽……。想到牧語軒在書上寫著：「把眼光調遠，化解分數與名次的迷思，盡量採用『望遠鏡』看孩子的未來，取代以『顯微鏡』放大孩子的瑕疵……。」看來，「父母」這兩個加起來不到十畫的簡易字體，卻暗藏著最複雜、難解又無法捨棄的人生課題。

本文選自「張老師月刊第 365 期」。

讀後感：

本文主角牧語軒本身是一位中學教師，其以母親角度出發，分享與孩子互動的經驗。在家庭中處理孩子的問題，是兩個大人面對一個孩子，這麼辛苦、複雜，何況老師們在學校一個人面對四、五十個不同特質的孩子！

中心認為牧老師給家長們的提醒，也適用於平時的教學與輔導，對於適應不良的學生，如果可以掌握原則，好好的引導與陪伴，給學生時間與機會去瞭解自己、探索未來，相信孩子在您的支持下，也能夠找出自己的方向。

讓我們也一起學習做「望遠鏡老師」，與各位共勉之！

學生輔導中心關心您